

2025

par Soph.IA.theDesigner

LE GUIDE POUR BIEN DEBUTER AVEC CHATGPT

Quand on est designer
ou architecte d'intérieur en 2025



HEY! SALUT ! C'EST *Soph. IA*

Une architecte d'intérieur française,
globe-trotter et un peu geek sur les bords, installée à
Montréal.

Après des études d'arts plastiques et d'architecture
d'intérieur à Paris, j'ai passé les 10 dernières années à
concevoir des espaces commerciaux et corporatifs à
travers l'Europe, l'Asie et le Canada.

J'ai toujours été **fascinée par l'impact silencieux des
espaces sur notre façon de penser, de vivre, de
ressentir.**

Mais comme toi, je jongle entre projets clients,
inspirations, urgences et réunions...

Et depuis quelque temps déjà, **j'ai intégré un allié
inattendu à ma pratique : l'intelligence artificielle.**

**ChatGPT, c'est l'assistant que j'aurais rêvé d'avoir il y
a quelques années en arrière.**

Aujourd'hui, **je l'utilise** à chaque étape de mes projets:
**pour planifier, concevoir, rédiger, visualiser... plus
efficacement et surtout, plus sereinement.**



DANS CE GUIDE, JE TE PARTAGE
3 MANIÈRES CONCRÈTES D'UTILISER CHATGPT :

- pour structurer ton processus de gestion de projet
- pour gagner du temps sur les tâches chronophages
- pour optimiser ton processus de création et rapidement mettre des images sur tes idées

Ce sont des **exemples simples, testés, et prêts à l'emploi**, que tu sois designer/architecte d'intérieur ou juste un esprit créatif curieux de voir comment l'IA peut t'aider au quotidien.

Et si tu veux aller plus loin → **je prépare une formation** pour te montrer tout ça en action.

Les détails sont à la fin du guide!

C'EST QUOI CHATGPT ? ET COMMENT BIEN L'UTILISER ?

UN OUTIL PUISSANT, QUAND ON SAIT LUI PARLER

ChatGPT est une intelligence artificielle conçue pour répondre à tes questions, rédiger, organiser, analyser, traduire, et bien plus.
Mais pour qu'il soit vraiment utile dans ton quotidien, il faut lui parler comme à un assistant intelligent, pas comme à Google.

La clé ? Le prompt

Un prompt, c'est l'instruction que tu donnes à l'IA.
Et plus elle est claire, plus la réponse est pertinente.



Pour écrire un prompt efficace, tu peux suivre cette structure simple :

- RÔLE :
Quel rôle doit jouer ChatGPT ?
(ex : assistant projet, expert matériaux, client fictif...)
- TÂCHE :
Que veux-tu qu'il fasse ?
(ex : rédiger un mail, générer une image, structurer un planning...)
- CONTEXTE :
Quelle est la situation, le style, les contraintes, les infos utiles ?
- FORMAT :
En quoi veux-tu la réponse ?
(ex : liste à puces, tableau, email structuré, description image...)



TIPS POUR BIEN FORMULER TES PROMPTS

- Sois clair.e et direct.e : évite les phrases floues.
- Sois spécifique : dis-lui ce que tu veux et dans quel contexte.
- Utilise des phrases complètes et bien ponctuées.
- Tu peux ajouter une contrainte de ton ou de style : pro, chaleureux, synthétique...

#1

STRUCTURER TON PROCESSUS DE GESTION DE PROJET...

CHATGPT, TON ASSISTANT DE PROJET

Quand tu jongles avec plusieurs projets en même temps, ce n'est pas la créativité qui manque... c'est souvent la structure.
Avec un bon prompt, ChatGPT peut t'aider à reprendre le contrôle : prioriser, organiser, planifier.



Prompt #1: Prioriser ta semaine de travail

Rôle : Coach en organisation pour designer/architecte d'intérieur

Tâche : M'aider à planifier ma semaine efficacement

Contexte : Je gère 3 projets en même temps, voici les tâches de la semaine (faire le relevé pour le projet 1 et dessiner l'état des lieux, créer les moodboard pour le projet 2 et faire la demande d'échantillon, mettre à jour les perspectives 3D du projet 3 et préparer la présentation client), j'ai une réunion de 1h30 pour le projet 3 vendredi matin à 9h et du temps à prévoir pour la gestion administrative + gestion clients.

Format : Planning hebdomadaire structuré jour par jour avec 3 priorités max par jour + une To Do liste à cocher

PROMPT À COPIER :

"Tu es un coach en organisation spécialisé pour designer/archi d'intérieur. Aide-moi à organiser ma semaine efficacement. Je gère 3 projets en même temps, avec les tâches suivantes :

- Projet 1 : faire le relevé et dessiner l'état des lieux,
- Projet 2 : créer les moodboards et faire la demande d'échantillons,
- Projet 3 : mettre à jour les perspectives 3D et préparer la présentation.

J'ai aussi besoin de temps pour la gestion administrative et le suivi client. J'ai une réunion de 1h30 vendredi à 9h pour le projet 3. Je veux un planning réaliste, avec maximum 3 priorités par jour, des blocs bien répartis, et surtout, des moments de pauses. Organise ma semaine de manière structurée, claire et fluide."



ORGANISER UN LANCEMENT POUR UN NOUVEAU PROJET ET CRÉER UN RÉTROPLANNING STRUCTURÉ

Un nouveau projet démarre. Ton client est enthousiaste. Toi aussi.
Mais très vite, les premières questions s'enchaînent :
Par quoi je commence ? Quelles étapes prévoir ?
Quelles deadlines annoncer ?
C'est souvent là que la surcharge commence...



Revoir les grandes phases, construire un rétroplanning réaliste, organiser les documents de départ...
Ce sont des tâches essentielles mais qui peuvent devenir floues, chronophages, voire source de stress si tu repars de zéro à chaque fois.

Avec ChatGPT, tu peux structurer tout ton processus de lancement en quelques minutes seulement.
Tu gagnes du temps, tu clarifies ta méthode, et tu avances avec un cadre solide dès le départ.

Prompt #2 : Créer un rétroplanning structuré pour un nouveau projet

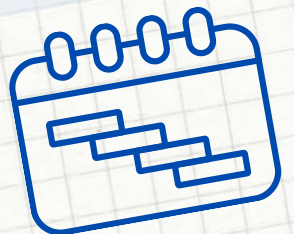
PROMPT À COPIER :

"Tu es mon assistant projet expert en design d'intérieur. J'ai un nouveau projet de rénovation pour un appartement de 90 m² avec les missions suivantes: (là tu détailles les missions).

Aide-moi à créer un rétroplanning structuré, depuis la phase de programmation jusqu'à la livraison.

Intègre les étapes suivantes : brief, relevé, esquisse, moodboard, concept, choix matériaux, 3D, présentation client, plans techniques, commande fournisseurs, chantier, livraison (ajuste au besoin).

Pour chaque phase, indique les tâches principales, les deadlines estimées, et les moments clés où une validation client est nécessaire.
Présente-moi ça sous forme de tableau de rétroplanning avec phases, tâches, deadlines indicatives et points de validation client."



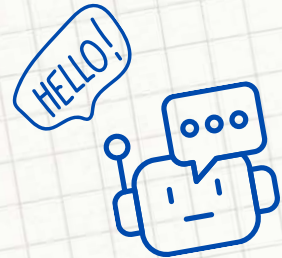
AUTOMATISER LES TÂCHES CHRONOPHAGES...

#2

ET SI TU AUTOMATISAIS TES ROUTINES ?

Même quand tu adores ton métier, il y a toujours ces moments où tu perds du temps et de l'énergie:

- répondre aux mêmes questions clients,
- réécrire les mêmes mails,
- reformuler un brief flou,
- ou simplement... savoir par où commencer.



C'est là que les GPT personnalisés deviennent de vrais alliés. Tu peux en créer plusieurs, chacun dédié à une petite mission récurrente, comme si tu avais une équipe de mini-assistants toujours prêts à t'aider.

C'est quoi un GPT personnalisé ?

Un GPT personnalisé, c'est un assistant virtuel que tu programmes une fois dans ChatGPT (version payante) pour qu'il incarne :

- un rôle précis,
- ta façon de travailler,
- ton ton de voix,
- et ton cadre métier.

Résultat : il comprend ce que tu veux sans que tu aies à tout répéter à chaque fois.

Exemples concrets de GPT "Email client"

Il rédige pour toi les emails types à partir de quelques infos :

- envoyer un devis,
- confirmer une réunion,
- relancer un client qui ne répond pas,



Exemple d'instruction à intégrer dans ton GPT personnalisé :

Tu es mon assistant mail pour mes projets de design/archi d'intérieur. Tu rédiges à ma place des emails clairs, pros et humains. Tu gardes mon ton de voix. Je t'indique juste le contexte et tu génères un message prêt à envoyer.

DANS LA MASTERCLASS, JE TE MONTRE COMMENT CRÉER DES GPT PERSONNALISÉS ADAPTÉS À TA PRATIQUE POUR EN FAIRE DE VRAIS ALLIÉS STRATÉGIQUES!



OPTIMISER TON PROCESSUS DE CONCEPTION

#3

ET SI TU POUVAIS TRANSFORMER UNE IDÉE FLOUE EN IMAGE CONCRÈTE, EN QUELQUES MINUTES ?

Dans la phase de conception, on passe souvent par des étapes floues, intangibles:

- des intentions qu'on a du mal à formaliser
- des idées qu'on voudrait tester sans y passer des heures
- des ambiances qu'on ressent mais qu'on ne sait pas encore comment concevoir...



Avec ChatGPT couplé à la génération d'image, tu peux prototyper rapidement une ambiance, explorer plusieurs pistes visuelles, ou aider un client à se projeter, sans passer par modéliser un espace complet.

CAS D'USAGE CONCRETS :

#1 EXPLORER UNE IDÉE :

Transformer un sketch en rendu photoréaliste, tester plusieurs points de vue, ou générer une image d'ambiance à partir d'un brief textuel.

→ Utile pour brainstormer, débloquer une idée, pitcher un concept.

#2 ÉDITER UN VISUEL EXISTANT :

Supprimer le mobilier d'une pièce, changer un revêtement, modifier une couleur ou simuler un changement d'éclairage.

→ Utile pour faire des A/B tests visuels, ajuster une présentation client ou mettre à jour un projet sans tout refaire.

#3 METTRE EN SCÈNE UN PRODUIT :

Ajouter un meuble dans un décor, meubler une pièce à partir d'un moodboard, ou faire du "virtual staging" pour ton book ou tes clients.

→ Utile pour sublimer un objet, un prototype ou vendre un concept.

ET ENCORE, CE N'EST QU'UN PETIT APERÇU DES POSSIBILITÉS. DANS LA MASTERCLASS, JE TE MONTRE TOUT CE QU'ON PEUT FAIRE AVEC CHATGPT POUR GÉNÉRER DES VISUELS ADAPTÉS À TON MÉTIER ET ALLER BIEN PLUS LOIN.



PROMPT À ESSAYER!

#1 TRANSFORME TON SKETCH EN RENDU PHOTORÉALISTE

PROMPT À COPIER :

Tu es un expert en visualisation architecturale.

À partir de l'image ci-joint, génère une image photoréaliste.

Respecte le point de vue et l'organisation spatiale du dessin d'origine ainsi que son format.

Ne modifie aucun détail.

CONTEXTE ET MATÉRIALITÉ:

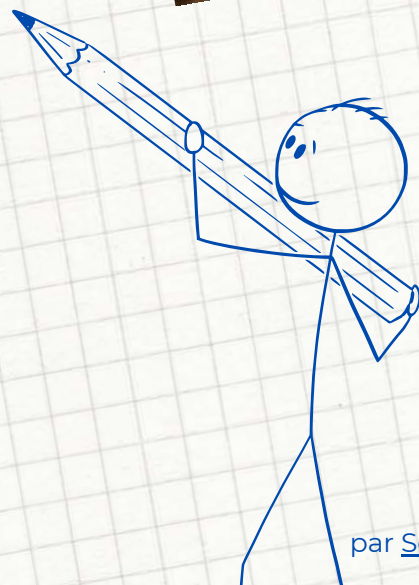
(à détailler selon ton intention, plus tu es précis, plus tu auras le résultat que tu souhaites)

STYLE DE L'IMAGE:

(à détailler selon ton intention)



La précision des résultats dépend de plusieurs facteurs, dont la complexité de l'image d'origine et le point de vue.



PROMPT À ESSAYER!

#2 TRANSFORME TON MOODBOARD EN RENDU PHOTORÉALISTE

PROMPT À COPIER :

Tu es un expert en visualisation architecturale.

Génère un rendu photoréaliste d'un espace intérieur (contemporain, japandi, rustique etc.) en t'inspirant du moodboard ci-joint.

Ajoute un éclairage de type :
(ex. : lumière naturelle latérale douce combinée à un éclairage d'ambiance discret)

FACULTATIF:

Le rendu doit être réaliste, élégant et fidèle à l'esprit du moodboard, prêt à être présenté à un client ou intégré dans un concept visuel.



La précision des résultats dépend de plusieurs facteurs, dont la complexité de l'image d'origine et le point de vue.



Ajuste au besoin en utilisant la petite baguette magique et en lui donnant des images de référence

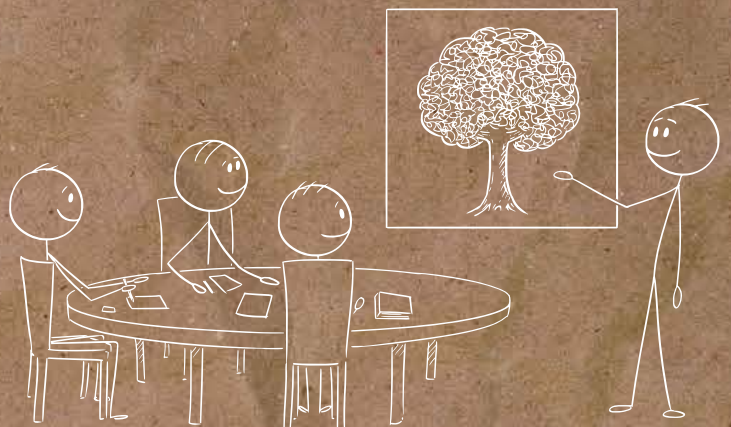


TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Je prépare une formation où tu découvriras comment exploiter tout le potentiel de ChatGPT dans ta pratique, pas seulement pour générer des images, mais aussi pour structurer tes idées, cadrer tes projets, et gagner du temps au quotidien.

Un atelier concret, étape par étape, pour transformer ta façon de concevoir avec l'IA.

Les infos d'inscription arrivent très bientôt dans ta boîte mail.



ET MAINTENANT ?

Que faire avec tout ça ?

Tu viens de découvrir quelques façons simples, concrètes et puissantes d'intégrer ChatGPT dans ta pratique de designer ou d'architecte d'intérieur.

Est-ce que c'est parfait ?

Non. Surtout pas encore du côté de la génération d'images.

Mais est-ce que c'est prometteur ?

Absolument.

L'IA évolue à une vitesse folle. Et **la meilleure manière de ne pas rester sur le quai**, c'est de :

- **se former**
- **tester**
- **expérimenter**
- **rater**
- **recommencer**
- **et surtout, créer ses propres usages**

ChatGPT n'est qu'un outil parmi d'autres.

Ce guide est une porte d'entrée.

Mais il ne couvre qu'une partie du potentiel de l'IA créative.

Il existe d'autres outils, d'autres workflows, d'autres façons de repenser notre métier avec l'intelligence artificielle.

Et je suis en train de les explorer, un par un.

Tu veux en savoir plus ?

Alors suis-moi sur les réseaux :

Soph.IA** the designer**

Je partage tout ce que j'expérimente pour que nous, les créatifs, puissions utiliser l'IA comme un levier et non comme une menace.





© 2025 — [Soph.IA.theDesigner](#) TOUS DROITS RÉSERVÉS

CE GUIDE EST UNE CRÉATION ORIGINALE PROTÉGÉE PAR LES
LOIS SUR LE DROIT D'AUTEUR.

TOUTE REPRODUCTION, DIFFUSION, MODIFICATION OU
UTILISATION COMMERCIALE, MÊME PARTIELLE, EST
INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE.

MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL ET DE NE LE PARTAGER
QUE DANS SON CADRE D'ORIGINE.